

「ありがとう」を大切にしよう！

みなさんは先生や友達、おうちの方から「ありがとう」と言われたり、自分のために何かしてもらったりすると、どんな気持ちになりますか？



「嬉しい」「もっと頑張ろう」「私も何かしてあげたいな」とポジティブな気持ちが出てくるでしょうか？このように、相手から好意を示されると、自分も相手に好意を持ったりお返しをしたくなったりすることを、心理学では【好意の返報性】と言います。

この【好意の返報性】を知っていると、自分の行動次第で仲良くしたい相手との関係を続けやすくなります。

例えば、何かしてもらった時には「ありがとう」と伝える、相手が困っている時に話を聞いてあげる、相手が意見や気持ちを話してくれた時には肯定するなどがあります。これを行うことで、相手が「自分に好意を持ってくれてるんだな」と思い、あなたに対しても好意を持ってもらいやすくなります。

ただし、好意の押し売りやおせっかいにならないように注意も必要です！

「してもらったからお返ししなきゃ」と義務感になってしまうと、お互いにだんだん疲れてきてしまいます。そうすると、「なんで私ばかり！」と思うことが増えたり、ケンカに発展しやすくなったりします。そんな時や、お返しに色々してあげたくなった時には、一度立ち止まって「ありがとう」とだけ伝えてみてください。お互いがちょうどいいと思える好意を伝え合えるといいですね。

「やり過ぎちゃったかも」「どう伝えたらいいんだろう」など、悩んだ時にはカウンセラー室で相談してください。カウンセラーと一緒に考えていきましょう！

以下に、【好意の返報性】を使ったコミュニケーションのOKな例とNGな例を挙げてみました。参考にしてみてくださいね。

OK

- 相手がしてくれたことにお礼を言う
- 相手に頼まれたことを自分が出来る範囲で手伝う
- 相手の良いところを伝える

NG

- 相手がしてくれたことのお礼として相手が負担に思うような金額の物をあげる
- 相手に頼まれていないことをやり過ぎてしまう